



琉球の風

6面に続く



沖縄医療生協だより

2021年6月号

発行所 沖縄医療生活協同組合
豊見城市字真玉橋593-1
とよみ生協病院(8階)
☎ (098) 856-3107
ホームページアドレス <http://www.oki-iseikyo.jp>



発行人 上原 昌義

沖縄医療生協の現状 2021年4月末

組合員数 97,639人
出資金 19億571万5千円



沖縄医療生協第5次長期計画はこの間、新中部協同病院建設、協同にクリニック内科慢性疾患外来移設改修工事を施行しました。そして次に予定されていた新とよみ生協病院建て替え計画は、2020年の新型コロナウイルス

第5次長期計画

工事施工

感染症の影響を受けて一時中断していましたが、計画を2021年3月から再開しました。

コロナで患者・利用者・収益激減

2020年度は新型コロナウイルスの影響で、患者数・利用者が激減したことにより事業収益が大幅に減少し、経営の厳しい状況が1年間続きました。

全国的な医療機関も同様な経営状況でした。このような情勢を見て政府はコロナ感染症で奮闘している医療機関に補正予算を組み、コロナ交付金の財政支援を打ち出しました。

沖縄医療生協もコロナ関連交付金を活用し、年度末の決算整理で2020年度は経常利益を予算以上に確保することができました。

今後はコロナ交付金に頼らない安定した利益確保が必要になります。



第5次長計の大型投資では、新とよみ生協病院建設と沖縄協同病院東棟増築が計画されています。しかし、2018年度～2020年度の事業活動の経営計画到達点は、利益予算を下回っており、その後の目標利益の確保は厳しくなっています。改めて今後、10年間の経営計画を作成し、常に中長期経営計画との差異を確認して評価していきます。そのためにも大型投資を計画する2病院は単独事業所で投資金額を回収できるよ

第5次長期計画

今後の予定

組合員の力をひとつに

中長期経営計画の成功に向けて

うに収支構造の改善をめざしていきます。

今後は様々な経営リスクに

第56回 通常総代会について(公示)

第56回通常総代会を下記の通り開催いたします。

1. 日時 6月20日(日) ⇒ 27日(日)
午前10時～午後12時15分
2. 場所 JAおきなわ真和志支店3階
3. 議題

- 第1号議案 「2020年度活動のまとめと2021年度活動方針決定の件」
第2号議案 「2020年度事業報告・決算関係書類承認の件」
第3号議案 「2021年度予算計画及び予算決定の件」
第4号議案 「定款の一部変更の件」
第5号議案 「役員選任の件」
第6号議案 「役員報酬決定の件」
第7号議案 「役員退任慰労金支給の件」
第8号議案 「議案決議効力発生の件」
第9号議案 「決議・スローガンの提案」

※コロナ感染症「緊急事態宣言」のため
6月27日に延期いたします。



2021年6月5日
沖縄医療生活協同組合
理事長 上原 昌義

も対処できる利益予算確保が必要で、全事業所で収益増収をめざして入院・外来・在宅・透析・通所・健診等の患者増による収益拡大と費用のコスト管理が最重要課題となります。

第5次長計の成功に向けて全職員、地域組合員と共に地域を守り抜き医療・介護事業への奮闘を呼びかけます。

長期計画推進部

部長 外間 貞明

新型コロナウイルスの変異株とは？

5月14日現在、日本では、主に感染性や重篤度が増す、ワクチン効果を弱める、など「性質が変化した可能性のある株」として、①英国株、②南アフリカ株、③ブラジル株、④フィリピン株、⑤インド株、の5つの株を「懸念される変異株 (Variant of Concern: VOC)」と指定しています。また、主に感染性や重篤度・ワクチン効果などに「影響を与える可能性が示唆される株」として、⑥E484K単独変異株 (R.1、海外から移入したとみられるが起源不明)、⑦カルフォルニア株の二つを注目すべき変異株 (Variant of Interest: VOI) として指定しています。カルフォルニア株については、検査検査を除き、国内では初めて沖縄で確認されました。

性格のわかつてきている変異がいくつかあります。「N501Y」変異 (スパイクタンパク質の501番目のアミノ酸がN (アスパラギン) からY (チロシン) に置換という意味) は、感染性が高まると言われています。「E484K」変異は、再感染するリスクやワクチンの効果を弱める免疫逃避変異として知られています。ワクチンが完全に無効というわけではありませんので、ワクチン接種することをお勧めします。また、「E484Q」変異の意義は現時点では不明です。「L452R」変異は、インド株やカルフォルニア株が有する変異で、感染性の増加とワクチン効果を弱める免疫逃避の二つの性質の可能性が指摘されています。

5月12日に開催された国の専門家会議の中で、「全国的にはば例外なく90%以上がN501Y変異を有するウイルスに置き換わった」と発表されました。県内でも、5月8日に約6割がN501Y変異株で、残り約4割がE484K変異株と発表があり、従来株から変異株に置き換わった事が指摘されています。

変異株に感染した患者への対応については、従来株と同じように無症状あるいは軽症の場合は、宿泊療養や自宅療養も可能になり、退院基準もPCR陰性確認が不要になりました。変異株、従来株に関わらず、感染対策は手洗い (手指消毒)、マ

スク、ソーシャルディスタンスは基本です。引き続き感染対策を継続していきましょう。沖縄協同病院医局 (新型コロナウイルス感染症対策に関する厚生労働省対策推進本部事務局参与) 安藤美恵

	新型コロナウイルスの懸念される変異株（VOC）					新型コロナウイルスの 注目すべき変異株（VOI）	
俗称 (Pangolin 分類系統名)	①英国株 (B.1.1.7)	②南アフリカ株 (B.1.351)	③ブラジル株 (P.1)	④フィリピン株 (P.3)	⑤インド株 (B.1.617)	⑥E484K単独 変異株 (R.1) 起源不明	⑦カルフォルニア株 (B.1.427/ B.1.429)
主な変異	N501Y	N501Y E484K	N501Y E484K	N501Y E484K	L452R (E484Q)	E484K	L452R
感染性 (従来株比)	○ 1.32倍と推定 (5～7割程度 高い可能性)	○ 5割程度高い 可能性	○ 1.4-2.2倍高い 可能性	○ 高い可能性	○ 高い可能性	×	○ 2割程度高い 可能性
重篤度 (従来株比)	○ 1.4倍(40-64 歳1.66倍)と 推定	○ 入院時死亡 リスクが高い 可能性	×	×	×	不明	不明
再感染や ワクチン効果 (従来株比)	×	○	○ (再感染事例 の報告あり)	○	○	○ (ただしワクチ ンの効果を完全 に無効化するも のとは考えにくい)	○

(出展) 令和3年5月12日第34回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード 厚生労働省資料より一部改変

沖縄民主診療所 設立50周年にあたって

米軍占領下の1970年12月14日に沖縄民主診療所が設立されました。その1週間後の12月20日深夜に「ゴザ事件」が起こり、70台余のYナンバー車が焼き討ちにされるといふ騒然とした状況の中でのスタートでした。

初日の患者数は6人、2日目は10人、3日目は0人でした。

12月の1日平均患者数は8人

人に留まりました。その背景には、現金がなければ受診できない自由診療制という仕組みがありました。具合が悪くても我慢し、風邪ぐらいでは受診しないという受診抑制が強かかっていました。経済的理由で入院できない患者が多く、脳卒中や消化管出血、気管支喘息重積発作等の重症

な患者を往診で診るという状況でした。死亡診断書作成のみの往診依頼も後を断ちませんでした。命は平等、経済的な理由で医療に差別があってはならないと、①患者の立場に立つ医療、②無差別平等の医療、③患者と共に闘う医療という3つの理念をかかげて、診療所友の会を作りました。

友の会は、1972年10月には沖縄医療生活協同組合に発展的に解消し、1973年

12月に「長期10カ年計画」を作成し沖縄民医連の発展の展望をつくり上げました。沖縄民主診療所は移転に伴い那覇民医連の理念実践の先頭に立ってきました。半世紀の歴史を積み上げてきたムートウ家の誇りをもって更なる活動の前進を期待します。

社会福祉法人沖縄にじの会

理事長 仲西常雄 (沖縄医療生協元理事長)

マスクによる肌荒れ



中部協同病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 花城 洋子

コロナの影響で、マスク生活之余儀なくされています。

肌荒れが起きたとしても中々マスクを外すことはできない状況です。そこで、肌荒れが起こる原因と対策についてお話をさせていただきます。

そこで、肌荒れが起こる原因と対策についてお話をさせていただきます。

『肌荒れの原因』

- * 蒸れ
- * 素材
- * 摩擦
- * 乾燥

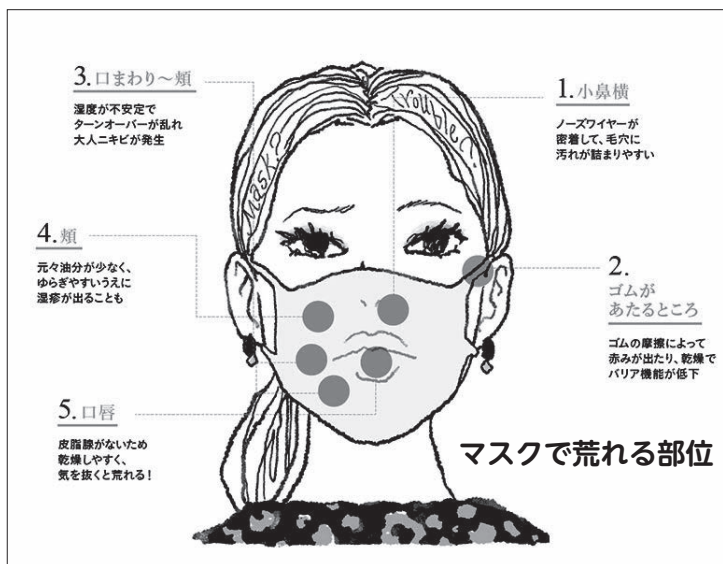
『肌荒れを防ぐ方法』

- * 刺激の少ないマスクを選ぶ

不織布よりガーゼ素材の方が肌に優しいですが、感染拡大を防ぐ効果は不織布マスクの方が期待できます。

その時の肌の状態を使い分けると良いです。

不織布マスクの中に同じ大きさの綿のガーゼを一枚挟むと刺激が和らぎます。



沖縄医療生協健康づくり委員会では、2019年からフレイル予防に取り組んでおり、全国的にもフレイル予防が重要視されています。

動画(DVD)で フレイル 予防を!

フレイルとは、高齢者の心身の活力(筋力、認知機能、

社会とのつながり)が低下した状態の事で、フレイルは英語で虚弱を意味する「frailty」を語源として作られた言葉です。誰もが健康な状態から、このフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられます。フレイル予防をする事で、寝たきりや介護・認知症予防や健康寿命延伸にも繋がります。

2021年度教育学習月間は、中心テーマを「深める・語り合う・ひろげる」とし、「医療福祉生協の2030年ビジョンを深め、10年先を見据えた夢を語り合い、総合力と連携を発揮した活動をひろ

げる」としています。地域のくらしを支える医療福祉生協の事業と運動は、地域組合員と職員組合員による「総合力と連携」が発揮されることで質が高まります。そのためには、ともに学び、ともに育ち

さあ “おうち”で学ぼう



2021年度 通信教育が始まる

お問い合わせ先:
098-8500-9004
(まちづくり推進部)

健康づくり委員会 高橋 敦志

ように、フレイル予防講座として動画DVDの販売を行います。フレイル予防講座を修了した方をフレイル予防推進委員と認定し、地域でのフレイル予防推進活動にご協力していただければと考えております。フレイル予防動画DVDは、1枚200円で販売します。最近、心身の衰えを感じている方や健康づくり活動に興味のある方はご連絡ください。

【申込み・問合せ】
地域組合員 まちづくり推進部
098-8500-9004
職員組合員 人事教育部
098-8500-3185

あうことが重要です。全レポートを修了された方には半額援助があります(生活・教養コースは除く)。また、今年も医療福祉生協連のグループエントリーと沖縄版グループエントリーも予定しています。お仲間でも申し込んで記念品をゲットしましょう。申し込み締切日にご注意の上、今年度もたくさんの申し込みをお待ちしております。

人事教育部 賀数 裕規

健康増進法が改正され多くの人が利用する施設では、受動喫煙防止が義務付けられます。

健康日本21のタバコ対策の最終的な目標は「タバコによる疾病・死亡の低減」です。未成年者の喫煙防止、受動喫煙の害を排除・減少させるための環境づくり、禁煙希望者に対する禁煙支援および喫煙継続者の節度ある喫煙の3つの対策を推進していくとあります。

喫煙はがん、糖尿病、心臓病や脳卒中などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患など多くの病気の危険因子です。

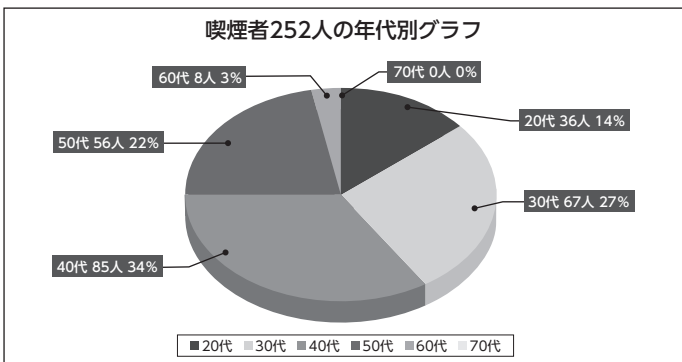
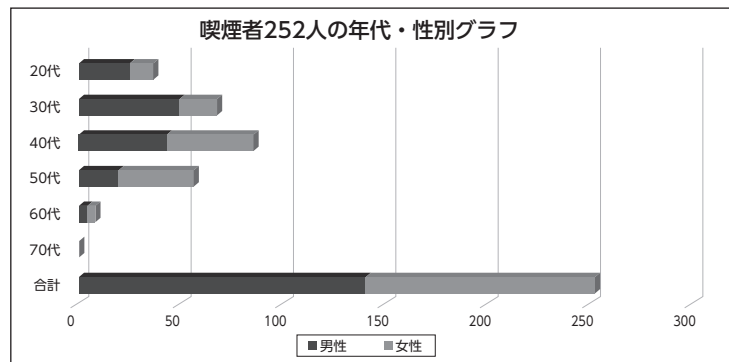
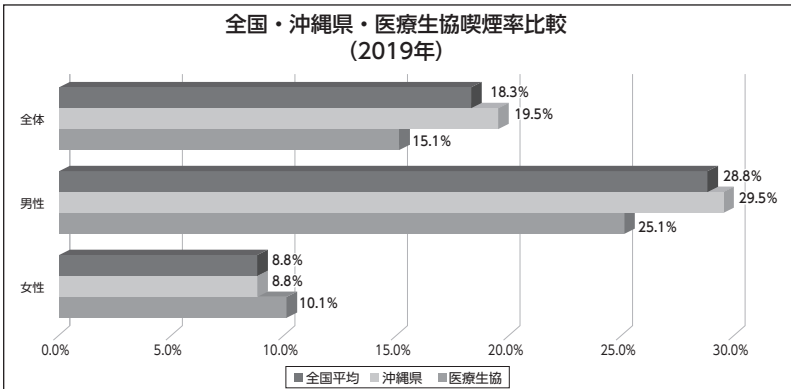
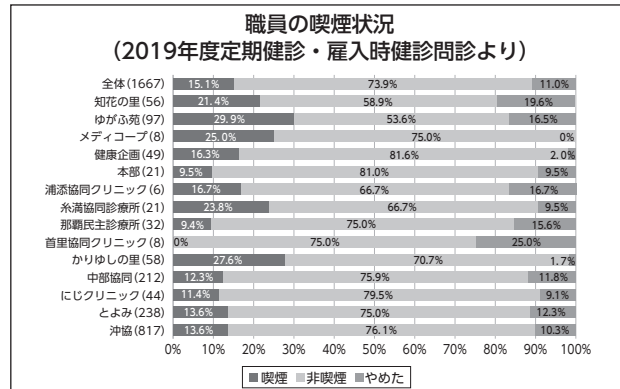
世界禁煙デーはWHO(世界保健機関)が制定した禁煙を推進するための記念日です。毎年5月31日から6月6日までの1週間を禁煙週間と定めています。

禁煙に チャレンジしてみよう!

WHO世界禁煙デー



沖縄医療生協職員の喫煙状況



資料提供: とよみ生協病院健診センター 宮城かおり

禁煙のためには、禁煙指導

総務部 保健師 佐事ノリ子



生協訪問看護ステーション
なないろは（以下、なないろ）
開所から4か月が経ちまし
た。少しずつですが地域の皆
様に訪問看護をご利用いた
だき「こんにちは！訪問看護で
す」と利用者のご自宅を訪問
しています。

住みなれた地域で
そのひとらしく
暮らせるように

なないろでは「健康をつく
る。平和をつくる。いのち輝
く社会をつくる。」沖縄医療
生協の理念のもと、なないろ
としての理念「誰もが住み慣
れた地域やご自宅で、健康で
そのひとらしく暮らすことが
できるよう尊厳を守り（大切
に）寄り添い支える」を掲げ
て訪問看護サービスを提供し
ています。この間の訪問を通
じ地域に出ることで多くの課
題が見えてきました。

社会参加や見守りで
孤立させない

主に高齢で独居の方が多
く、社会参加や見守りで孤立
させない関わりが必要なこ
と、生活環境（住まい）に問
題を抱えている方、お薬の管
理ができず入院を繰り返す
方など、暮らし（生活）の場
で困っている方が多いこと
です。訪問看護の利用者は多
くの方が病院から退院直後の利
用者さんで、退院
後は病気を抱えな
がら生活の場に
帰っていきます。
そこで大切になる
のは治療と生活の
バランスで、利用
者さんご家族が
望む生活が実現で
きるように多職種
が連携し、地域の
方々と顔の見える
関係を築き地域全
体で支援すること
です。そしてそれ
ぞれの専門職が、
それぞれの視点を

活かしたケアの提供が大切だ
と痛感しています。

なないろでは、利用者の身
近な存在として、医療生協の
看護師ならではの視点と※S
DHの視点に基づいた看護を
実践していきたいと考えてい
ます。そしてなによりも生協
の強みを活かしたつながりづ
くりで無差別平等の地域包括
ケアを実現し誰一人取り残
さない社会の実現へと少し
も貢献できればと考えていま
す。

※SDHとは、生まれ育った
国・地域・家庭などにより
教育水準や所得などに格差
が生まれ、その人の健康に
直接的な影響が及ぶこと。

訪問看護ステーションなないろ

管理者 大城真千子



世界の人々と共に進めるSDGs シリーズ3

SDGsの もうひとつの捉え方 5つのP



れています。
（誰一人取り残さない）「こ
の偉大な共同の旅に乗り出す
にあたり、我々は誰も取り残
されないことを誓う」と高ら
かに宣言しています。

◇持続可能な未来とは
「自分ごと」として

中学「公民」教科書に、私
たちが目ざす持続可能な未来
を、次の4つの視点から考え
ようと提示されています。
①「つながる」ことを大切に
する未来
②「つづける」ことができる
未来
③「つりあう」ことで構築さ
れる公正な未来
④「つつみこむ」ことでさま
ざまな他者を認める未来

前回、経済・社会・環境
の3つの層からSDGsを見
ました。SDGsの17ゴール
の内容は、密接に関連してい
ますが、「五つのP」として
も分類されています。

人間（People）、繁栄
（Prosperity）、地球（Planet）、
平和（Peace）、そして協働
（Partnership）です。
17ゴールと5Pの関連は図
版を参照してください。

◇SDGsの2つの大きな目標
「貧困をなくす」「つづく
世界に（持続可能な世界）」

SDGs（2030アジェ

宣言の導入部では、（取り
組むべき課題）として、「あ
らゆる貧困と飢餓に終止符を
打つこと。国内的・国際的な
不平等と戦うこと。平和で公
正な社会を打ち立てること。
人権を保護しジェンダー平等
と女性の能力開発強化を進め
ること。地球と天然資源の永
続的な保護を確保すること。
持続可能で持続的な経済成
長・」などの決意が述べら

切にし、多様な人々と協力共
同でつつみこみを意識して活
動を展開しています。これま
での諸取り組みを身近な課題
から、SDGsの目標とター
ゲットで検証してみましよう。

※「2030アジェンダ」の本来
は「私たちの世界を変革す
る・持続可能な開発のための
2030アジェンダ」、いわゆる
SDGsの宣言文、合意文書。

SDGs準備委員会



平和活動委員会 委員長 平 良 宗 潤

「慰霊の日」 (六月二三日)を 迎えるために

「一九四五年六月二三日、米第一〇軍は、沖縄南部の日本軍第三二軍の敗残兵をせん滅するために、他の軍と連携して全面的な掃討戦を開始した。」

掃討戦は六月三〇日、予定より早く成功裡に完了した。この作戦では米軍はまず、孤立化した日本軍の陣地をいくつか片付けた。洞窟は火炎放射器や爆破隊のために、幾百人の日本兵がなかにはいったまま、入口を封鎖された。一方、武装した日本兵が前線を

突破して北部に抜けようとして、血みどろな戦闘が展開された。米軍は大きな偵察隊をくりだし、キビ畑や水田にひそんでいる日本兵をひとりひとり狩りだした。：七月二日琉球作戦終了が宣言された。

沖縄に払った代価は高かった。米軍側の損害の総

合計は、日本との戦争では、どの戦役での損害よりも一番大きかった。米軍損害4万9千151人のうち1万2千520人が戦

死、または行方不明になり、3万6千632人が負傷した。

日本軍の損害は、米軍のそれをはるかに上回るものであった。：沖縄戦は第二次世界大戦最後の戦争となった。」

『日米最後の戦闘』263頁(265頁サイマル出版)

一方、日本第三二軍の作戦参謀八原博通は『沖縄決戦』(中公文庫)でアメリカ軍事評論家ハンソン・ボールドウインのことは「太平洋戦争中の日本軍で、最も善く戦っ

たのは、沖縄防衛部隊であった」(439頁)と引用して自賛している。はたして「日本軍は善く戦った」と言えるのか。

1962年から続く「慰霊の日」を迎えるにあたり、私たちは国体護持の捨て石から太平洋の要石とされた沖縄の戦後を振り返り、いまだ戦没者の遺骨を含む土砂を辺野古の新基地建設に投入しようとする政府の暴挙に正対しなければならぬ。

研修医紹介

後輩の指導で自身の成長にもつながる1年に！

沖縄協同病院2年目研修医 中山 佳奈



かがお過ごしでしょうか。コロナに負けないように規則正しい生活習慣や適度な運動、バランスの良い食事などを心がけるとより良いと思います！

私は趣味がゴルフなので平日は打ちっぱなしに行ったり、週末にはラウンドに行ったりとストレスを発散しています。



研修医生活も一年終わり、二年目になって後輩も出来たので、後輩の指導にも尽力したいです。さらにそれが自分



自身の成長にも繋がる1年にしたいと思っています！病院でお会いする機会があれば宜しくお願いします！

威儀を正し学んだ

医療福祉生協連医師幹部学校を修了

副理事長 横矢 隆宏



2019年から1年の予定が、コロナのため2年かかりました。6法人の医師が机を(コロナ前は本堂に)並べ、例えば、協同組合運動の原則・価値・社会的責任、医療福祉生協の歴史や、医療介護の情

勢、さらにはオランダの医療介護制度といった勉強の機会をいただきました。



2年がかりで医師幹部学校を修了した横矢副理事長(左)

協同組合を考える機会には貴重なものでした。組織が組合員・利用者の倫理・規範に支えられていること、その理念を職員が実践で深め・広く伝える役割を持つことを思いながら、威儀を正して勉強しました。

来年には50周年を迎える沖縄医療生協が「100年組織へ」という目標をもつ中、これからの協同組合の発展という視点でも考えていければと思います。

ラジオ放送
fm那覇
78.0kHz

「沖縄医療生協 にじのひろば」

毎週木曜日14:30～ ON AIR!

毎週ゲストをお呼びして様々な情報をお届けします。

スマホでも
ラジオがなくても
アプリで聞ける!

ListenRadio

検索

聴き逃した時はfm那覇ホームページの
ポッドキャスト配信をクリック!

YouTubeでも聴けます。(見れます)

5月の放送内容です。ぜひお聴きください。

第26回目 5月6日 高齢者施設とは

27回目 5月13日 健康診断

28回目 5月20日 歯の正しい磨き方

※[訂正]フッ素の単位ppf (誤)
フッ素の単位ppm (正)

29回目 5月27日 更年期障害



※ラジオで聴いてみたいテーマなどがあれば
お寄せ下さい。

問合せ先 まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

6月
の日程

筋トレ(健康づくり)教室



※新型コロナウイルス感染症
防止のため、6月末まで
お休みします。

問合せ先

まちづくり推進部 TEL 098-850-9004

職員募集



○正職員、臨時職員、パート職員(随時募集)

看護師、介護福祉士、介護士(無資格)

○2022年度4月1日採用(正職員)

6月下旬に採用試験を開催予定

募集職種、応募期日は後日ホームページ
にてご案内します。

お問合せ

人事教育部 TEL 098-850-3185 (玉城・賀数)

フードパントリー活動へ ご協力をお願いします。



沖縄医療生協は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」の理念のもと地域組合員・職員組合員が一体となって様々なとりくみをすすめています。その中で地域の居場所づくりとして「子ども食堂」や「子ども無料塾」などを運営しており、今後も継続していく必要があります。

組合員皆様のご家庭で余っている食材を医療生協にお寄せいただき、集められた食材を子ども食堂や無料塾へ寄付する事で子どもの居場所を継続することができます。また、地域組合員、学校、職場などへ寄付する事で生活困窮世帯への支援にもつながります。

フードパントリー活動へのご理解、ご協力、ご支援をお願いいたします。



フードパントリーとは

生活困窮者やひとり親家庭など何らかの理由で十分な食事ができない状況の人々に食品を無料で提供する支援活動の事

目的 ①地域の居場所づくり(子ども食堂・子ども無料塾など)の継続や推進

②生活困窮世帯への支援活動

※当面は子ども食堂や子ども無料塾への支援とする

対象材料 米、乾物、缶詰、ジュース類、お菓子、レトルト食品など ※生ものは対象外

問合せ先 まちづくり推進部
TEL 098-850-9004 (外間)

私のベストショット♡

自慢の写真を大募集!!



あなたのお気に入りの1枚を紹介してみませんか?
人物、風景、動物など何でも構いません。
あなたのステキな1枚をお待ちしております。

メールアドレス: okiiseikyodayori@yahoo.co.jp

問い合わせ連絡先: 沖縄医療生協まちづくり推進部 ☎ 850-9004



1面左上に掲載予定です。応募の方法は、お名前・住所・コメントを明記の上、画像データを添付し、上記のメールアドレスまでお送りください。採用された方には図書カード(500円)を進呈いたします。

※画像データは、ご自身で撮影されたものを応募してください。インターネット上のデータは著作権侵害になる可能性がありますので遠慮ください。

今月のベストショット♡

お名前: 河合ほうこうさん

コメント: 若夏に映える、ま〜らん船。大交易時代の平和な時代がよみがえる!

無料法律相談のご案内

ところ: 沖縄合同法律事務所(那覇民主診療所建物内)

対象: 医療生協組合員

担当: 事務所所属の弁護士が交代で受け持ちます

費用: 初回法律相談(30分) 無料

■ご希望の方は、こちらまで(予約申し込み・問い合わせ先)

沖縄合同法律事務所 ☎098-917-1088 住所: 那覇市松尾2-17-34

平日、午前9時~12時 午後1時~5時30分にご連絡下さい。

定例理事会だより

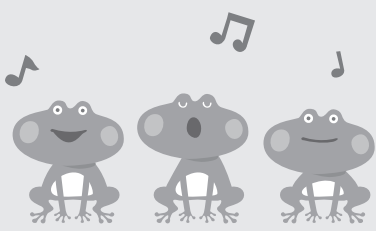
◎第24期第23回理事会が4月24日にリモートで開催され、左記の議題について審議されました。

《報告事項》

- 1、各種委員会報告について
- 2、2020年度全国四課題実績報告について
- 3、「まん延防止等重点措置」適用と組合員活動について
- 4、労働組合関係について
- 5、規程の差し替えについて

《協議事項》

- 1、2020年度除却処理（固定資産、棚卸）について
- 2、2020年度決算および2021年度予算について
- 3、2021年度加入・増資年間目標案について
- 4、薬学部奨学生の定数増について
- 5、第56回通常総代会について
- 6、第56回通常総代会議案討議について



全国四課題の到達

	4月	2021年度累計	累計
組合員ふやし（人）	161	161	97,639
出資金ふやし（千円）	8,325	8,325	1,905,715
班づくり（班）	1	1	373
担い手ふやし（人）	2	2	1,033

担い手ふやしについては、現勢を載せています。

組合員の皆様へ

大切な出資金をお預かりしています。住所変更やお亡くなりになられた場合は、名義変更や脱退処理が必要となりますので、お手数ですが、お早めにご連絡をお願いします。
TEL098-850-9004（まちづくり推進部）



ふれあい広場

時の流れ

復帰っ子と呼ばれる方々がもう49歳とは：改めて歳月の流れ、早さを感じます。

カラ（那覇市）

オアシスに

ペルー移民3世の歌手、アルベルト城間さんが那覇国際空港にグランドピアノを寄贈したというニュースが流れました。美しい紅型模様の描かれたピアノが、弾く人の、聴く人の心をどんなに和やかにしてくれるかと嬉しい限りです。城間さんのピアノが世界中の人々の交流のオアシスになることを心待ちにしています。

若葉（那覇市）

直ちに決断を

コロナ禍での五輪開催に道理がないことが、ここまで明らかになっているもとで、責任逃れは許せません。日本政府は直ちに中止の決断をしてIOCに伝えるべきです。

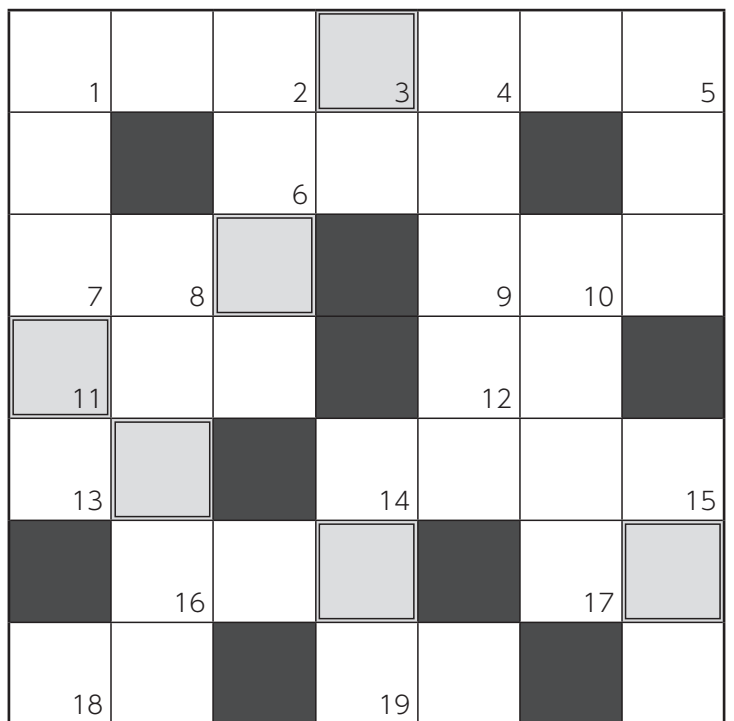
知花盛考（読谷村）

ご自愛を

梅雨入りして蒸し暑い日が続きますね。皆様、体調崩されませんようご自愛ください。

仲程瑞恵（那覇市）

クロスワードパズル



作・島袋 聡

タテのヒント

- 1、6月23日。
- 2、ねばりのある液状のもの。ゲル状の玩具。
- 3、蝦（えび）で〇〇を釣る。
- 4、鮮やかな藍青（らんせい）色の絵の具。
- 5、数量や程度に限度がないこと。
- 8、特定の問題について相手と話し合うこと。掛け合うこと。
- 10、災害時などに、飯を炊いて配ること。
- 14、物事を飽きずに長くやり続ける気力。
- 15、人並みでないすぐれた才能の持ち主。

ヨコのヒント

- 1、写真や動画を簡単にシェアすることが出来るアプリや

サービス。

- 6、無料でメッセージ交換や音声通話ができるサービス。
- 7、からだや心を休めること。
- 9、労働時間の短縮。また、作業時間の短縮。
- 11、濃くたちこめた霧。
- 12、前もって期待すること。
- 13、皮脂腺から分泌される半流動性の油脂状の物質。
- 14、広く大きいこと。
- 16、事が終わったあとに残る風情や味わい。
- 17、物事を見る姿勢や立場。
- 18、くぼむ。へこむ。へこんだ状態。くぼみ。
- 19、布・織物などの地質。

二重枠のヒント

他の山に転がっている粗末な石でも、自分の玉を美しく磨くには役立つということから、

チヨットモウシン

チ	エ	ノ	ワ		ヒ	モ
ユ	ダ	ン		カ		ウ
ー		キ	メ	ゼ	リ	フ
リ	キ			イ	ン	
ツ		キ	カ		キ	ヨ
プ	ロ	グ	ラ	ム		ツ
		ウ		シ	ー	ト

当選者

- ・平安山 すが子（伊江村）
- ・崎山 美波里（大宜味村）
- ・阿波根 尚子（那覇市）
- ・あきら 徹（那覇市）
- ・謝花 貴美（那覇市）
- ・比嘉 明美（那覇市）
- ・国吉 真由（那覇市）
- ・呉屋 百合子（那覇市）
- ・押元 正助（那覇市）
- ・与儀 子助（那覇市）
- ・屋比久 貞雄（那覇市）
- ・比嘉 啓子（豊見城市）
- ・黒澤 悦子（八重瀬町）
- ・崎原 研子（八重瀬町）
- ・外間 恵子（南城市）

50名の応募があり47名が正解しました。抽選で15名の方に図書カードをお送りいたします。
ご応募ありがとうございました。

応募の方法

- マス目に答えを記入し、2重枠の文字のヒントを参考に並べ替えて下さい。
- 締め切りは7月15日（木）です。（消印有効）
- クロスワードパズルの解答・当選者は433号（2021年8月5日発行）です。
- ハガキに答え・住所・氏名・一言コメントを記載しお送り下さい。正解者の中から15名に図書カードを贈ります。

■送り先
〒901-0294 豊見城市字真玉橋593-1（8階）
沖縄医療生協本部 まちづくり推進部
☎098-850-9004

他人のつまらない言動も自分の知識や品格を磨くのに役立つこともあるというたとえ。

※クロスワードパズルの応募ハガキの余白に記入されている一言はふれあい広場に掲載されることがありますので、ご了承ください。



沖縄医療生活協同組合

困ったときは 相談窓口へ

医療、介護、暮らしなどでお困りではありませんか？
お気軽にご相談ください。

〈窓口〉まちづくり推進部
Tel.098-856-2519
受付時間：月～金 9:00～16:00

相談内容をメモしておく、スムーズな相談に役立ちます。

LINE 公式アカウント

沖縄医療生活協同組合の取り組みや健康に関する情報などを発信します！

友だち募集中

まちづくり推進部：前田
098-856-2519

作品コーナー

アマビエ作成

コロナを吹き飛ばそう！

コロナウイルス発生で世の中が暗い雰囲気になっているため、コロナを吹き飛ばそうという思いで、利用者と話し合い、疫病退散のアマビエの貼り絵作成を行いました。

派手なアマビエがいいねと、キラキラした物を探してきて配色なども、利用者主体で決めてもらい、時間を掛けて作成。完成時には利用者さん、スタッフともに達成感が大きかったです。

通所リハ室中央に張り出して、コロナが来ないように、守ってもらっています。

中部協同病院 通所リハビリ室 仲村敦

今月の一品

すこしおレシピ

医療福祉生協の「すこしお」とは、「少しの塩分ですやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総評です。

減塩と聞くと「美味しくない」「続けるのが大変」などと思いがちですが、「すこしお」を通して塩との付き合い方を見直し、減塩に対するイメージを変えていけたらと考えています。

ご家庭で調理して減塩にチャレンジしてみましょう。

材料(1人分)【総塩分量0.5g】

春巻きの皮 …… 2枚	大葉 …… 2枚	料理酒 …… 小さじ1
エビ …… 1尾	花かつお …… ひとつまみ	片栗粉 …… 小さじ1
レンコン …… 80g	生姜(すりおろし) …… 小さじ1	揚げ油 …… 適量
長ネギ …… 1/3本	濃口醤油 …… 小さじ1/2	
トマト …… 1/2個	鷹の爪 …… 1/2本	
セロリ …… 20g	乾燥パセリ …… 少々	
玉ねぎ …… 20g	酢 …… 大さじ1	
ニンニク …… 1/2片	油 …… 小さじ1	

とよみ生協病院 調理師 上地 大 さんの作品

エビ春巻きピリ辛トマトソース添え

作り方

春巻きの作り方

- ① エビは殻をむき尻尾と背ワタを取り除き料理酒につけておきます。
- ② レンコンは皮をむいて酢水につけておきます。
- ③ エビとレンコンと長ネギは粗みじん切りしてボールで合わせます。
- ④ ③に生姜汁、片栗粉、濃口醤油、花かつおを加え混ぜ合わせます。
- ⑤ 春巻きの皮に大葉をしき、その上に具材を並べ包んで揚げます。

トマトソースの作り方

- ① ニンニクと鷹の爪はみじん切りにします。フライパンに油を入れて弱火で香りが出るまでじっくり炒めます。
- ② 玉ねぎとセロリもみじん切りにして①に加え甘味が出るまでじっくり炒めます。
- ③ トマトは1cm角のサイコロ切りにして①に加え煮詰めます。
- ④ 煮詰めたトマトソースに酢を加えます。
- ⑤ 春巻きを切り、皿に盛り付けます。トマトソースは小鉢に盛ります。

ポイント 花かつおや香味野菜でも美味しく食べれる工夫をしました。また、ソースに鷹の爪を使用したのでピリ辛な味付けで飽きのこない一品です。